

(体) たくましい子 (知) かしこい子 (徳) せいっぱいがんばる子



# 高瀬小学校だより「チャレンジ」

令和2年5月1日 第7号 発行責任者：郡山市立高瀬小学校長 石井 研也

保護者の皆様におかれましては、感染防止と安全な生活等へのご協力をいただいておりますことには心から感謝申し上げます。5月6日をもって終了する予定であった臨時休業が当面の間、延長されることとなりました。誠に残念ですが、新型コロナウイルスから子どもたちの健康と安全を守るため、そして社会を守るための措置ですのでご理解いただきたいと思います。休業中、教職員は、校内の消毒を継続して行ったり、再開後の授業の準備や休業が延長された場合に備えての課題の準備等を行ったりしてまいりました。つきましては、5月7日(木)と8日(金)に課題配付日を設定しますのでご協力をお願いいたします。また、学校だより第6号(ホームページに掲載)でもお知らせしましたが、学習支援に関する情報をホームページに掲載しております。更新もしてまいりますので、ぜひご覧いただきご活用ください。

なお、お子さんのことで困ったことや心配なことがあるときは、いつでも学校にご連絡ください。連休中にスクールカウンセラーにも相談できますので、よろしければご活用ください。

## 児童のみなさん「心と体の健康を守ることにチャレンジ」です！



＜図書館で本を借りる児童＞ ＜各教室で全校放送を聞く児童＞ ＜学習をはじめ過ごし方についての学級活動中＞

上の写真は、休校前4月20日の様子です。児童の皆さんは覚えているでしょうか。これまでのチャレンジは、どうですか？うまくいっている人もいれば、うまくいかないなあという人もいます。残念ながら臨時休業が延長されてしまいました。もう一度、気持ちをあらたにチャレンジしてほしいと思います。特に次の三つのことにチャレンジしてください。

- ① 新型コロナウイルスに感染しないように気を付けること(不要な外出を避け、手洗い・うがい・マスクの着用、早寝・早起き・朝ごはん等の規則正しい生活、お手伝いをする等)
- ② 計画を立てて学習すること(家庭の時間割の活用、学校からの課題、教科書やドリルを使って自分の力で学習を進めること、読書等)
- ③ 工夫して運動すること(なわとびやストレッチ等、屋外でできる運動の例を参考にして)

本当なら、皆さんが大好きな学校で、友達や先生方と一緒に学んだり遊んだりしたいと思いますが、今はみんなが辛抱(しんぼう)する時です。「辛抱」とは、辛いことや苦しいことをこらえるという意味です。学校で笑い合える日、学び合える日は必ずきます。それまで「心と体の健康を守ることにチャレンジ」し続け、辛いことや苦しいことに打ち克ちましょう。心配なことや困ったことがあったら、お家の人に相談してください。学校に連絡して先生方に相談もできます。いつでも相談してください。

## 「心の健康を守るために！」保護者の皆様への応援メッセージ

保護者の皆様に向けて、本市幼保小連携事業合同研修会の講師である筑波大学心理学部臨床心理学教授の安藤智子先生から資料「学校休業中の保護者の方へ」が届きました。休校により自宅にいる家族についての質問の答えをまとめたものです。私は、保護者の皆様や教職員への応援メッセージのように感じました。「心の健康を守るため」にどうすればよか、キーワードがたくさん入っていて、勇気づけられる資料だと思いました。一部紹介します。

- Q 子どもが新型コロナにかからないか心配でしょうかありません。気持ちを落ち着けるためにはどうしたらよいですか。
- ①不安に感じてOK ②自分に優しくする ③深呼吸 ④瞑想 ⑤人と話す
- Q 子どもが家に閉じこもっているときに、家族がしてあげられることはどんなことがありますか。
- ①自分たちができる範囲で見通しがつく生活をしましょう ②気晴らしの時間をつくりましょう
- ②何かできた実感をもてることをしましょう ④お話をつくる
- Q 家族でどう向き合っていくのか。
- ネガティブな気持ちはOK、やりとりはポジティブに  
「ありがとう」「私たちよくやっているね」と声をかけ合い、お互いを思いやり、この難しい時期を大切にいきましょう。

全文をホームページに掲載しましたので、ぜひご一読ください。今までに経験したことのない状況です、終息することを願いながら、終息することを信じながら、みんなで乗り切りましょう。